

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу Гакман Анни Вікторівни «Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку», представлену на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність обраної теми дисертації. Тривалість життя населення у всіх країнах світу за останнє сторіччя неухильно підвищується, виникає безліч соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого віку у суспільстві. Згідно з даними ООН, населення світу старіє, збільшення частки людей похилого віку в загальній чисельності населення відзначається практично у всіх країнах. Процес старіння населення стає однією із найбільш значущих соціальних трансформацій XXI століття. Це впливає практично на всі сектори суспільства. Демографічне старіння впливає на трудові та фінансові ринки, попит на товари і послуги, серед яких житлове будівництво, транспорт і соціальний захист, а також на структуру сім'ї, взаємини між людьми, що належать до різних поколінь

Докорінне дослідження доробку та напрацювань вітчизняних вчених свідчить про відсутність цілісної картини активного старіння. Зокрема, серед сучасних розробок недостатньо фундаментальних досліджень проблеми реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, визначальним орієнтиром яких є підвищення рівня показників рухової активності та якості життя.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану НДР Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на 2014–2018 рр. за темою «Теоретико-методологічні засади фізичного виховання і спорту та підготовки фахівців галузі знань «фізичне виховання, спорт та здоров'я людини» (№ державної

реєстрації 0114U003502), 2019–2024 рр. за темою «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорті» (№ державної реєстрації 0119U101772) та Плану НДР Національного університету фізичного виховання та спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (№ державної реєстрації 0116U001630). Автору, як керівнику наукової теми «Історичні, організаційно-методичні та інноваційні засади у галузі фізичної культури і спорту» та відповідальному виконавцю інших означених наукових тем, належить ідея даного дослідження, самостійно визначені мета та завдання дослідження, його програма, наукове обґрунтування та розробка концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, їх достовірність і новизна, повнота їх викладу в опублікованих працях. Аналіз дисертаційної роботи засвідчує, що дисертант застосував оригінальний принцип структуризації матеріалу, який дозволив охопити всі сторони проведених досліджень, результати яких логічно викладені на 520 сторінках тексту, робота містить 53 таблиці та 43 рисунки. У роботі використано 492 літературних джерела та інформаційних ресурси.

В основу дослідження покладено філософську методологію, яка включала трансцендентальний, діалектичний, парадигмальний та синергетичний підходи; загальнонаукову методологію – системний і соціокультурний підходи; конкретно-наукову методологію – особистісний і діяльнісний підходи; концептуальну методологію – методи та організація дослідження.

Результати дисертаційної роботи мають об'єктивний характер, спираються на достатню кількість дослідницького матеріалу, отриманого завдяки використанню комплексу інформативних методів, що відповідають

поставленій меті та завданням дисертації. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Позитивної оцінки заслуговує оформлення результатів дослідження, варто відзначити логіку викладу та послідовність виконання наукового пошуку.

Висновки впливають зі змісту дисертаційної роботи, їх об'єктивність і новизна не викликають сумніву.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що уперше: на основі системного теоретико-емпіричного дослідження обґрунтовано та розроблено концепцію активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку, сприяння вторинній соціалізації, поліпшення умов для самореалізації, підвищення рівня поінформованості щодо здорового способу життя, профілактики захворювань, що узгоджується із стратегічними завданнями державної політики з питань здорового та активного довголіття населення України. Складниками концепції є концептуальні підходи, концептуальні засади, технологія реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в умовах фітнес-центрів, місць масового відпочинку, університетів третього віку, санаторно-курортних комплексів; уперше представлено у вигляді цілісної системи сукупність проблем, що ускладнюють залучення осіб старшої вікової групи в Україні до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, та узагальнено теоретичний базис використання потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження здоров'я та активного довголіття осіб похилого віку; визначено й теоретично обґрунтовано основні передумови концепції активного старіння осіб похилого віку (демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, економічні, інформаційні); на основі комплексного підходу встановлено специфічні характеристики адаптації осіб похилого віку до змін способу й стилю життя, на які впливає рівень рухової активності, усвідомленням обмеженості часової перспективи та визначено підходи до

підвищення рівня активності населення старшого віку, основними з яких є: організація цікавого емоційно забарвленого, психологічно комфортного, фізично активного дозвілля шляхом розширення пропонуванних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності; створення специфічного мікросередовища соціуму, що передбачало б гарантію свободи вибору оздоровчо-рекреаційних занять, які відповідають інтересам і потребам респондентів у активному відпочинку, самореалізації та самопізнанні; доповнено й розширено понятійно-категорійний апарат, упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачено в рамках розробленої концепції, а також зв'язків між ними, дістали подальшого розвитку дані щодо взаємозв'язку між маркерами тривалості та якості життя осіб похилого віку: здоров'я та захворюваність, темпи старіння та біологічний вік, задоволеність життям, фізична та розумова працездатність, рухова активність, що покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень концепції активного старіння; доповнено дані щодо структури вільного часу, рухової активності, фізичної та розумової працездатності, якості життя осіб похилого віку, удосконалено наукові положення про значущість оптимального рівня рухової активності для досягнення рекреаційного ефекту, покращення вторинної соціалізації, якості життя та здоров'я, уповільнення темпів старіння осіб похилого віку.

Практична значущість дисертаційної роботи полягає у тому, отримані результати досліджень впроваджено у практику роботи Чернівецького обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», санаторно-курортних комплексів «Буковинська Черешенька», «Брусниця»; мережі фітнес-клубів м. Чернівці «Dance Avenue»; Чернівецького Університету третього віку ім. А. Кольпінга, «Університету третього віку» на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота»; в освітній процес закладів вищої освіти: Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,

Національного університету фізичного виховання і спорту України, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

За темою дисертаційної роботи опубліковано 50 наукових праць. Основні положення дисертаційної роботи викладені у розділі колективної монографії «Motor activity of different social groups» та 49 наукових працях за темою дисертації, серед яких 20 опубліковано у фахових виданнях України (із них 14 введено до міжнародної наукометричної бази), 2 статті в журналах, які входять до міжнародної наукометричної бази Scopus, 20 мають апробаційний характер, 7 додатково відображають наукові результати дисертації.

Аналіз змісту цих публікацій, їх порівняння з даними вивчених літературних джерел підтверджують новизну отриманих автором результатів і сформульованих положень, що виносяться на захист. Також вони засвідчують повне відображення в них результатів дослідження.

Дисертаційна робота складається з анотації, переліку умовних скорочень, вступу, семи розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи та наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як основа активного довголіття людей похилого віку в системі наукового знання»** проаналізовано вітчизняну та зарубіжну літературу, присвячену

характеристиці сучасних теорій старіння та підходів до подовження тривалості життя населення, впливу оздоровчо-рекреаційної активності на уповільнення темпів старіння організму осіб похилого віку. Автор також розглянув модель політики активного старіння у вітчизняних та закордонних дослідженнях та здійснив систематизацію досліджень з проблеми залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Вивчаючи міжнародний досвід активного старіння осіб похилого віку, автор виокремив, що основним напрямком соціальної та державної політики багатьох країн світу є збереження здоров'я, подовження тривалості життя, зайнятість та залучення осіб похилого віку до активного способу життя.

Сьогодні завдяки науковим працям одержала належне теоретичне обґрунтування оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) як один із основних засобів уповільнення процесів старіння організму, покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин, покращенні діяльності центральної нервової системи.

Проведений автором теоретичний аналіз літературних джерел завсвідчує необхідність наукового обґрунтування та розробки концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності для збереження їхнього здоров'я та активного довголіття.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** описано й обґрунтовано систему взаємодоповнювальних методів дослідження, етапи виконання дослідження, а також подано інформацію щодо організації дослідження та досліджуваного контингенту.

У процесі виконання роботи автором використано такі методи дослідження: теоретичні; загальнонаукові (філософські); педагогічні (педагогічні спостереження, педагогічні експерименти); соціологічні (бесіди, інтерв'ювання, анкетування); психодіагностичні; хронометрії (Фремінгемська методика); антропометричні; фізіологічні та методи

математичної статистики.

Дослідження виконували на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України та Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича впродовж 2016-2020 рр. У дослідженні взяло участь 504 особи похилого віку, із яких 317 жінок та 187 чоловіків – віком від 60-ти до 65-ти років, серед респондентів не було таких, які продовжували працювати.

У третьому розділі **«Теоретичний базис активного старіння населення України»** висвітлено теоретичні засади активного старіння, які існують у науковому дискурсі і поки що не здобули активного застосування серед дослідників сфери фізичної культури і спорту. Також автором упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачено в рамках розробленої концепції.

Узагальнюючи стратегію вітчизняної політики з питань активного довголіття, автор дійшов висновку, що державою прийнято виклик щодо демографічного зростання кількості осіб похилого віку та розробляється ряд нормативно-правових положень щодо популяризації та залучень до активного старіння.

Однак відсутність здорового способу життя й низький рівень рухової активності обумовлюють різко прискорений темп старіння, характерний для людей усіх вікових груп, що відображає загальну тенденцію погіршення якості життя, рівня здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості громадян у нашій країні та висуває завдання профілактики передчасного старіння як одне зі стратегічних.

Натомість, існуючі напрацювання авторів потребують наукового розвитку з позиції залучень до активного старіння осіб похилого віку із орієнтацією їх на оздоровчо-рекреаційну рухову активність.

У четвертому розділі **«Маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку»** представлено дані констатувального експерименту.

Вивчаючи маркери тривалості та якості життя осіб похилого віку, автор визначила структуру захворювань досліджуваної вікової групи: хвороби органів серцево-судинної системи (жінки – 43,3 %; чоловіки – 53,8 %), опорно-рухової системи (жінки – 55,6 %; чоловіки – 45,9 %), нервової системи (жінки – 17,4 %) та хвороби сечостатевої системи (чоловіки – 23,9 %).

Подальший аналіз маркерів тривалості життя осіб похилого віку дозволив визначити показники їхнього фізичного стану, біологічний вік і темпи старіння. Індекс маси тіла більшості осіб похилого віку відповідає значенню «надлишкова маса тіла» та «ожиріння», що підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Оцінка показників соматичного здоров'я осіб похилого віку свідчить про інволюційні зміни в організмі людини.

Зосередження уваги на вивченні компонентів якості життя осіб похилого віку підтверджує, що з-поміж показників фізичного компонента якості життя найсуттєвішими для жінок 60–65-ти років є фізична активність, рівень болю та загальний стан здоров'я. Для чоловіків цього ж віку значущими для фізичного компонента якості життя стали фізична активність та рівень болю. Вивчення психологічних компонентів якості життя дає підстави вважати, що для цієї статево-вікової категорії мають найбільше значення компоненти психічне здоров'я та соціальна активність.

За допомогою Фремінгемського дослідження було визначено рівні рухової активності в осіб похилого віку. Автором виявлено основні мотиви, що спонукають досліджувану категорію людей до оздоровчої рухової активності. Пріоритетними визначено прагнення до покращення стану здоров'я та підвищення рухової активності.

Узагальнюючи результати кореляційного й факторного аналізу, автор констатує, що якість життя в похилому віці має тісний зв'язок із руховою активністю, фізичною працездатністю, задоволеністю життям та біологічним віком.

У п'ятому розділі «Обґрунтування концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності» обґрунтовано розробку та основні положення названої вище концепції. На основі системного опрацювання фахової літератури, тенденцій та закономірностей суспільного розвитку вивчено й систематизовано передумови розробки концепції активного старіння, до яких належать демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні, економічні.

Аналіз науково-методичної роботи, систематизація наявного практичного досвіду та результати констатувального дослідження, експертне оцінювання дозволили визначити основні положення концепції активного старіння осіб похилого віку, використовуючи потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Дієвим складником визначено технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, яка відповідає системі положень до її побудови. Зазначена технологія включала три взаємодоповнюючі етапи: концептуальний, організаційний, діагностичний та програмно-методичний.

Унікальністю авторської технології визначено умови проведення. Так, при реалізації програмно-методичного етапу технології розроблялися програми ОРРА для різних місць проведення, а саме: місць масового відпочинку (парки), фітнес-клубу, санаторно-курортного комплексу та університети третього віку. Рівні впровадження авторської програми – структурний, реалізаційний та результативно-оцінний. Тривалість програми ОРРА різнилася в залежності від місця проведення. У місцях масового відпочинку (парках), фітнес-клубі та університеті третього віку тривалість програми була розрахована на 6 місяців. У санаторно-курортному комплексі реалізація програми здійснювалась упродовж однієї зміни (28 днів).

У шостому розділі «Оцінка ефективності технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

представлено результати перетворювального експерименту. Результати, отримані по завершенню експерименту засвідчили ефективність розробленої технології реалізації положень концепції активного старіння осіб похилого віку з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Так відбулося підвищення рівня якості життя, зменшення темпів старіння, покращення соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня задоволеності життям, покращення когнітивних функцій, підвищення рівнів фізичної та розумової працездатності, збільшення рухової активності, покращення психоемоційного стану виступили основними критеріями ефективності концепції активного старіння з використанням потенціалу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які проявилися у різних місцях лдокації - у місцях масового відпочинку (парках), в умовах фітнес-клубу, в університетах третього віку та у санаторно-курортному комплексі.

У сьомому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** автором на основі власних результатів і даних літератури підводяться підсумки роботи, розгорнута дискусія.

На підставі ретельно виконаного огляду літератури дано пояснення змін аналізованих параметрів, логічно науково обґрунтовано індивідуальне бачення тих суперечливих питань, які стосуються досліджуваної проблеми. Охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження.

У ході виконання дисертаційної роботи отримано три групи результатів: такі, що підтверджують і доповнюють наявні досі розробки, а також абсолютно нові дані у аспекті наукової проблеми, що вивчалася.

Проведені дослідження дозволили обґрунтувати ряд нових наукових положень, які в цілому дозволили вирішити важливу наукову проблему, пов'язану з розробкою концепції оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку.

Автореферат відповідає тексту дисертації. Апробація результатів роботи проведена достатньо широко на міжнародних науково-практичних конференціях: на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Trends

and perspectives in physical culture and sports» (Сучава, Румунія, 2016 р.); I Міжнародному спортивному конгресі «Sport. Olimpism. Sănătate: (Editia a II-a)» (Кишинів, Молдова, 2017); «International Conference on the 70th Anniversary of sports Medicine in the Republic of Moldova» (Кишинів, Молдова, 2017 р.); XXII Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Тбілісі, Грузія, 2018 р.); The Fourth International Conference of the Universitaria Consortium (Ясси, Румунія, 2018 р.); XXV Міжнародному науковому конгресі «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Мінськ, Білорусь, 2020 р.); X, XI Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна, 2017–2018 рр.); I, II Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, Україна, 2017 р., 2019 р.); III Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, Україна, 2019 р.); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, Україна, 2020 р.); II Міжнародному науково-спортивному конгресі студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії» (Чернівці, Україна, 2020 р.); XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, Україна, 2020 р.); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» (Чернівці, Україна, 2020 р.); на різних науково-практичних конференціях з міжнародною участю, на Всеукраїнських науково-практичних конференціях, III Всеукраїнській електронній конференції «COLOR OF SCIENCE: перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», (Вінниця, Україна, 2020 р.); а також звітних наукових конференціях науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, молодих учених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (2016–2020 рр.) та науково-практичних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного

виховання та спорту України (2016–2020 рр.).

Зауваження та дискусійні питання щодо змісту дисертації.

Позитивно оцінюючи результати проведеного дослідження в цілому, хотілось відзначити певні дискусійні питання:

1. У першому розділі, підрозділі 1.4, автор подає інформацію щодо впливу оздоровчо-рекреаційної активності на уповільнення темпів старіння організму осіб похилого віку. Хотілося б почути його думку стосовно основних факторів від яких залежить ефективність оздоровчо-рекреаційної діяльності як цілісної системи соціально-культурної активності людей похилого віку.

2. У другому розділі, ви декларуєте проведення дослідження у чотирьох місцях локації. Обґрунтуйте, будь ласка, доцільність саме такої організації дослідження.

3. У процесі досліджень вами упорядковано термінологію з проблем старіння, активного довголіття, оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку, звернення до яких було передбачено в рамках розробленої концепції. Уточніть, будь ласка, як саме ви трактували дані поняття у вашому дослідженні.

4. Для досягнення мети дисертаційної роботи ви застосували досить велику кількість різноманітних методів дослідження і отримали значний масив показників. Хотілося б почути які із них і чому покладено в основу критеріїв ефективності технології реалізації положень розробленої концепції.

5. Тривалість впровадження вашої технології від 28 днів до 6 місяців в залежності від місця локації. Обґрунтуйте, будь ласка, доцільність такого широкого діапазону.

6. Уточніть, будь ласка, як ви визначали психофункціональні показники, а саме адаптацію та прийняття себе?

7. Яким чином ви формували висновки про роль вашої авторської концепції активного старіння на основі чотирьох груп у різних місцях локації та з різною тривалістю впровадження запропонованої вами технології.

Проте, висловлені нами зауваження і дискусійні питання не впливають на загальну позитивну оцінку дисертаційної роботи Гакман Анни Вікторівни і не знижують наукову і практичну значимість отриманих результатів.

Висновок. На підставі викладеного вважаю, що дисертаційна робота Гакман Анни Вікторівни на тему «Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку» є самостійним та завершеним науковим дослідженням, у якому отримані нові науково обґрунтовані результати, відповідає вимогам пп. 9, 10 Порядку присудження наукових ступенів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, а її автор заслуговує присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент:

доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор, завідувач кафедри
теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного
університету імені Лесі Українки

А. І. Альошина

